

HOE ZWACHTEL JE EEN VOET EN ENKEL?



Stap 1

Leg bij wonden eerst een steriel kompres of snelverband aan.

Stap 2

Leg de eerste slag direct achter de tenen aan. Trek daarbij de zwachtel licht aan. Zo geef je voldoende steun zonder af te knellen. Zorg ervoor dat je de tenen van het slachtoffer blijft zien.

Stap 3

Zwachtel vervolgens met twee of drie slagen richting de enkel. Zorg dat iedere slag die je doet grotendeels over de vorige slag gaat.

Stap 4

Maak nu één slag midden over de hiel.

Stap 5

Als steun van de enkel nodig is, maak je twee keer een slag boven én onder de hiel.

Stap 6

Eindig met enkele slagen rondom het onderbeen.

Stap 7

Zet het einde van de zwachtel vast met een stukje kleefpleister.

Verwijder de zwachtel wanneer het slachtoffer meer pijn krijgt. Doe dit ook wanneer je een bleke of blauwe verkleuring van de vingers of de tenen ziet.



HOE ZWACHTEL JE EEN HAND EN POLS?



Stap 1

Leg bij wonden eerst een steriel kompres of snelverband aan.

Stap 2

Leg de eerste slag met de zwachtel rondom de hand aan net onder de vingertoppen.

Stap 3

Zwachtel nu twee of drie slagen richting de pols. Zorg dat iedere slag die je doet grotendeels over de vorige slag gaat. Trek bij elke slag de zwachtel licht aan. Zo geef je voldoende steun zonder af te knellen.

Stap 4

Als steun van de pols nodig is, maak je twee keer een slag boven én onder de duim.

Stap 5

Eindig met enkele slagen rondom de onderarm.

Stap 6

Zet het einde van de zwachtel vast met een stukje kleefpleister.

